

## อะไรที่กินคลายเครียดได้จริงบ้าง

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 28 มิ.ย. 2556

### ☐ ข้าว-ขนมปัง

เมื่อร่างกายได้รับแป้งหรือสารอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต จะไปเพิ่มปริมาณสารเคมีในสมองที่มีชื่อว่า "เซโรโทนิน" ให้มากขึ้น ซึ่งเจ้าสารตัวนี้จะออกฤทธิ์ให้สมองสงบลง ดังนั้นหลังจากกินอาหารอิม ๆ เราจึงรู้สึกผ่อนคลายและสบาย แต่หากกินมากเกินไปจากที่สบายหายเครียดก็จะเป็นวงนอนแทนเอาได้

ส่วนของหวานที่กินที่ไรแล้วรู้สึกสบายใจหายเครียดทุกทีไป อย่างไอศกรีม น้ำหวาน ขนม ฯลฯ ก็เป็นเพราะว่าน้ำตาลในของหวานนั้นกลายเป็นแป้ง แล้วก็ไปเพิ่ม "เซโรโทนิน" ให้สมองนั่นเอง ถึงจะทำให้คลายเครียด แต่ถาเผลอกินมากเกินไปน้ำหนักก็จะอาจจะพุ่งพรวดเป็นของแถมได้ด้วย

### ☐ ช็อกโกแลต

นอกจากจะมีน้ำตาลหวาน ๆ กินที่ไรชุ่มคอชื่นใจแล้ว ในช็อกโกแลตยังมีสารธีโอโบรมินและสารฟีนิลเอธิลอะมีน ที่จะช่วยให้คนกินเกิดความรู้สึกรื่นเริง แถมไขมันในช็อกโกแลตยังเพิ่มปริมาณ "เอนโดรฟิน" ฮอร์โมนแห่งความสุขในสมองให้มากขึ้นด้วย

ฟังแบบนี้พวกสาวกช็อกโกแลตคงดีใจกันถ้วนหน้า ขอบอกว่าของแบบนี้ต้องยึดสายกลางเข้าไว้ กินแต่พอดี ไม่งั้นเกิดปัญหา "อ้วนจังตั้งคหมด" มาโทษกันไม่ได้นะ

### ☐ ถั่วหอม

นี่ก็ไม่ได้ใช้ใหม่ล่ะว่ากล้วยหอมจะมีคุณสมบัติพิเศษอย่างนี้ด้วย  
อย่าลืมนะว่าในกล้วยหอมนี้มีแมกนีเซียมและวิตามินบี 2  
ซึ่งเป็นสารอาหารทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและระบบประสาททำงานได้ดี

คราวนี้ก็คงถึงบางอ้อกันแล้วสินะว่า ทำไมหม่าม๊าบ๊าน่าสปลิทที่ไร  
เดินสบายใจออกจากกรานไอศกรีมทุกทีไป

## 👉นมอุ่น ๆ

พอพูดถึงนม หลายคนคงนึกถึงแคลเซียมก่อนเป็นอย่างแรก แต่ในนมยังมีวิตามินบี 2  
และวิตามินดีที่ช่วยในการทำงานของระบบประสาท และถึงจะไม่มีสารที่ช่วยให้สมองผ่อนคลายโดยตรง  
แต่การดื่มนมอุ่น ๆ ก่อนนอนก็จะช่วยให้หลับสบายขึ้น เพราะฉะนั้นใครที่เครียด กังวลจนนอนไม่หลับ  
อย่าลืมนึกถึงนมอุ่น ๆ สักแก้ว (ถากแล้วไขมันให้เลือกแบบ Low Fat Non Sugar)

ที่มาจาก [นิตยสาร Modern Mom](#)